**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа № 1 муниципального образования**

**Гулькевичский район**

П Л А Н

учебно-тренировочных занятий в период дистанционного режима работы с 13 по 19 апреля 2020 года по вольной борьбе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Дыньков В.А. | | |
| **Этап подготовки** | ССМ-2 | | |
| **Дата проведения**  **тренировочного занятия** | 13 14 15 16 17 | | |
| **Расписание занятий** | 18.00-18.30 18.00-18.30 18.00-18.30 18.00-18.30 18.00-18.30 | | |
| **Время отчетности обучающихся о выполнении заданий** | В день занятия до 19:00, посредством телефонной связи. Фото и видео с выполнением задания направляются в группу WhatsApp | | |
| **Содержание**  **тренировочного занятия** | | **Дозировка (раз, мин)** | **Организационно-методические указания** |
| Разминка: Бег на месте 1 мин.  Отжимания от пола (2 подхода по 30 сек.)  Выпрыгивания с приседа ( 2 подхода по 30 сек.)  Прыжки «Солнышко» ( 2 подхода по 30 сек.)  Упражнения на растягивание 6 мин.  Перемещение в борцовской стойке ( 2 подхода по 1 мин.)  Имитация проходов в ноги ( 2 подхода по 2 мин.)  Отбросы ног 1 мин.  Упражнения со спортивным инвентарем( прыжки на скакалке 4 мин., упражнения с резиной 3 мин., упражнения с гантелями 3 мин.)  Заминка: упражнения на гибкость. | | 10 мин.  5 мин  10 мин.  5 мин. | Соблюдать инструктаж по ТБ.  Выбрать место с соблюдением рабочего расстояния от окружающих предметов.  Обеспечить хорошее освещение и доступ свежего воздуха.  Упражнения выполнять на нескользком покрытии.  После выполнения задания гигиенические процедуры. |

Тренер – преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись (Ф.И.О)

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа № 1 муниципального образования**

**Гулькевичский район**

П Л А Н

учебно-тренировочных занятий в период дистанционного режима работы с 13 по 19 апреля 2020 года по вольной борьбе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Дыньков В.А. | | |
| **Этап подготовки** | НП-1 | | |
| **Дата проведения**  **тренировочного занятия** | 13 15 17 | | |
| **Расписание занятий** | 14.00-14.30 14.00-14.30 14.00-14.30 | | |
| **Время отчетности обучающихся о выполнении заданий** | В день занятия до 19:00, посредством телефонной связи. Фото и видео с выполнением задания направляются в группу WhatsApp | | |
| **Содержание**  **тренировочного занятия** | | **Дозировка (раз, мин)** | **Организационно-методические указания** |
| Разминка: бег на месте (2 подхода по 1 мин.)  Приседания (2 подхода по 30 сек.)  Отжимания ( 2 подхода по 30 сек.)  Прыжки «Солнышко» ( 2 подхода по 1 мин.)  Упражнения на растягивание 4 мин.  Перемещение в борцовской стойке ( 4 подхода по 1 мин.)  Имитация отбросов ног( 3 подхода по 2 мин.)  Имитация проходов в ноги ( 3 подхода по 2 мин.)  Упражнения на гибкость 4 мин. | | 10 мин.  16 мин  4 мин. | Соблюдать инструктаж по ТБ.  Выбрать место с соблюдением рабочего расстояния от окружающих предметов.  Обеспечить хорошее освещение и доступ свежего воздуха.  Упражнения выполнять на нескользком покрытии.  После выполнения задания гигиенические процедуры. |

Тренер – преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись (Ф.И.О)

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа № 1 муниципального образования**

**Гулькевичский район**

П Л А Н

учебно-тренировочных занятий в период дистанционного режима работы с 13 по 19 апреля 2020 года по вольной борьбе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Дыньков В.А. | | |
| **Этап подготовки** | НП-3 | | |
| **Дата проведения**  **тренировочного занятия** | 13 14 16 18.04.2020 | | |
| **Расписание занятий** | 14.00-14.30 14.00-14.30 14.00-14.30 14.00-14.30 | | |
| **Время отчетности обучающихся о выполнении заданий** | В день занятия до 19:00, посредством телефонной связи. Фото и видео с выполнением задания направляются в группу WhatsApp | | |
| **Содержание**  **тренировочного занятия** | | **Дозировка (раз, мин)** | **Организационно-методические указания** |
| Разминка: бег на месте (2 подхода по 1 мин.)  Приседания (2 подхода по 30 сек.)  Отжимания ( 2 подхода по 30 сек.)  Прыжки «Солнышко» ( 2 подхода по 1 мин.)  Упражнения на растягивание 4 мин.  Перемещение в борцовской стойке ( 2 подхода по 2 мин.)  Имитация отбросов ног( 3 подхода по 2 мин.)  Имитация проходов в ноги ( 3 подхода по 2 мин.)  Упражнения на гибкость 4 мин. | | 10 мин.  16 мин  4 мин. | Соблюдать инструктаж по ТБ.  Выбрать место с соблюдением рабочего расстояния от окружающих предметов.  Обеспечить хорошее освещение и доступ свежего воздуха.  Упражнения выполнять на нескользком покрытии.  После выполнения задания гигиенические процедуры. |

Тренер – преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись (Ф.И.О)

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа № 1 муниципального образования**

**Гулькевичский район**

П Л А Н

учебно-тренировочных занятий в период дистанционного режима работы с 13 по 19 апреля 2020 года по вольной борьбе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Дыньков В.А. | | |
| **Этап подготовки** | ТЭ-3 | | |
| **Дата проведения**  **тренировочного занятия** | 13 14 15 16 17.04.2020 | | |
| **Расписание занятий** | 14.40-15.10 14.40-15.10 14.40-15.10 14.40-15.10 14.40-15.10 | | |
| **Время отчетности обучающихся о выполнении заданий** | В день занятия до 19:00, посредством телефонной связи. Фото и видео с выполнением задания направляются в группу WhatsApp | | |
| **Содержание**  **тренировочного занятия** | | **Дозировка (раз, мин)** | **Организационно-методические указания** |
| Разминка: бег на месте (2 подхода по 1 мин.)  Приседания (2 подхода по 30 сек.)  Отжимания ( 2 подхода по 30 сек.)  Прыжки «Солнышко» ( 2 подхода по 1 мин.)  Упражнения на растягивание 4 мин.  Перемещение в борцовской стойке ( 2 подхода по 1 мин.)  Имитация проходов в ноги ( 2 подхода по 1 мин.)  Отбросы ног 1 мин.  Упражнения со спортивным инвентарем( прыжки на скакалке 4 мин., упражнения с резиной 3 мин., упражнения с гантелями 3 мин.)  Заминка: упражнения на гибкость. | | 10 мин.  5 мин  10 мин.  5 мин. | Соблюдать инструктаж по ТБ.  Выбрать место с соблюдением рабочего расстояния от окружающих предметов.  Обеспечить хорошее освещение и доступ свежего воздуха.  Упражнения выполнять на нескользком покрытии.  После выполнения задания гигиенические процедуры. |

Тренер – преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись (Ф.И.О)